CARBOIDRATOS IDEAIS PARA HIPERTROFIA

*Fontes de carboidratos que trazem densidade calórica à sua dieta com o menor volume de alimento possível e que tenha garnde potencial construtor no físico

ALIMENTO	PORÇÃO	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	CALORIAS
Arroz Branco	100g	2,5g	28,1g	0,2g	128
Batata Inglesa	100g	1,2g	11,9g	0g	52
Tapioca	100g	3,2g	54g	0g	240
Banana	100g	1g	23g	0g	89
Mel	20g	0,1g	16,5g	0g	61
Pão Integral	100g	9,4g	49,9g	3,7g	253
Pão de Milho	50g	3,7g	31g	2,4g	160
Açaí	100g	3g	43g	4g	224
Aveia	100g	13,9g	66g	8,5g	394
Amido de Arroz	100g	3,8g	26g	3,3g	148
Macarrão Integral	100g	5,3g	26,5g	0,25g	124
Macarrão Comum	100g	4,8g	28,3g	0,7g	141
Batata Baroa	100g	0,9g	19g	0,2g	80

MELHORES FONTES DE PROTEÍNA

ALIMENTO	**PORÇÃO**	**PROTEÍNAS**	**CARBOIDRATOS**	**GORDURAS**	**CALORIAS**
Filé de peito de frango grelhado	100g	32g	0g	2,1g	159
Filé de peito de frango cozido	100g	31,5g	0g	3,2g	163
Sobrecoxa sem pele assada	100g	29,2g	0g	12g	233
Patinho moído	100g	35g	0g	7,3g	219
Miolo de Alcatra bovina grelhada	100g	31,9g	0g	11,6g	241
Filé Mignon grelhado	100g	32,8g	0g	8,8g	220
Acém cozido	100g	26g	0g	10g	212
Ovo	1un	6g	1g	6g	80
Filé de peixe grelhado (Saint Peter)	100g	22g	0g	12g	194
Salmão grelhado	100g	19g	0g	13g	308
Atum em lata	100g	21,2g	0,2g	18,2g	236
Top Whey 3W (proteína do leite)	40g	32g	4,3g	2g	163
Proteína de soja texturizada	50g	26g	10g	0g	150
Proteína do arroz em pó	100g	80g	6g	5g	384
Proteína da ervilha em pó	100g	80g	1,3g	3,2g	390

FONTES DE GORDURA DE BOA QUALIDADE

ALIMENTO	**PORÇÃO**	**PROTEÍNAS**	**CARBOIDRATOS**	**GORDURAS**	**CALORIAS**
Pasta de amendoim	15g	3,8g	1,7g	7,8g	92
Ômega 3	2 cápsulas	0g	1g	2g	15
Azeite de oliva	13ml	0g	0g	12g	108
Óleo de côco	1cs	0g	0g	12g	110
Manteiga Ghee	5g	0g	0g	5g	45
Castanha do Pará	100g	14,3g	12,7g	66,4g	656
Amêndoas	100g	22,9g	5g	51,6g	602
Nozes	100g	15,2g	13,7g	70g	630
Castanha de Caju sem sal	100g	16,8g	29,8g	47,7g	580

*O alimento pode sofrer alterações nutricionais dependendo da marca. Na dúvida, vide informação nutricional na embalagem do alimento.
*Essas são as melhores sugestões de macronutrientes para se encaixar em sua dieta, mas, se quiser alterar algum alimento, basta pesquisar sua informação nutricional e calcular a quantidade necessária para sua dieta.